

Stand Up Paddling

Vom Trend- zum Breitensport



Stand Up Paddling oder abgekürzt SUP bedeutet Paddelsurfen im Stehen. Der Sportler steht dabei aufrecht auf einem großvolumigen Surfbrett und erzeugt mit einem Stechpaddel den Vortrieb. Mittlerweile ist SUP die weltweit am schnellsten wachsende Wassersportart und begeistert auch Österreich.

Gregor Wimmer, Wachau

Als ich vergangenen Sommer Freunde in Krems an der Donau (NÖ) besuchen wollte, hatte ich erst die zweite Begegnung mit Stand Up Paddling. Mit dem Auto dem Donauufer entlangfahrend, geschah es kurz nach Dürnstein: Ich traute meinen Augen kaum, als ich hier im Fluss die ersten Stand Up Paddler in Österreich sah! Eigentlich wollte ich mit meinen Freunden

mit dem Kanu durch den wohl schönsten Donauabschnitt Österreichs, das UNESCO-Weltkulturerbe Wachau, paddeln. Jetzt drehte sich für mich aber alles nur mehr um SUP.

Ich blieb sofort stehen und beobachtete das muntere Treiben vom Ufer aus: In einer kleinen ruhigen Bucht zeigte ein Instruktor einer Familie, wie es geht. Es war ihr Erstkontakt mit

SUP, wie man sah. Ich war so begeistert von der Art, wie der Trainer sich übers Wasser bewegte, dass ich ihn spontan fragte, ob ich das denn auch gleich probieren könnte. Zuerst machte er das SUP-Try-out-Programm mit der Familie noch fertig – jeder Einzelne von ihnen, Kinder genauso wie Erwachsene, hatte, dem Gesichtsausdruck nach zu schließen, Riesenspaß bei der Sache.

Der bessere Blick

Jetzt war ich an der Reihe. Der Instruktor kam zu mir und stellte sich als Gregor Wimmer vor, ich solle aber einfach Greg zu ihm sagen. Ich berichtete ihm über mein erstes SUP-Erlebnis in Amerika. Angesichts meiner Begeisterung, diese Sportart nun auch in Österreich endlich gefunden zu haben, lächelte



links:

Umgeben vom UNESCO-Weltkulturerbe Wachau, Dürnstein.

rechts:

Auch die Kleinsten haben Spaß.



Greg und begann über die Geschichte von Stand Up Paddling zu erzählen:

Schon vor 3.000 Jahren haben Menschen auf diese Weise vor der afrikanischen Küste Fische gefangen. Denn aufrecht auf ihrem flachen Kanu stehend, hatten sie einen besseren Blick auf die Beute. Die Inselvölker in Polynesien machten aus dem Nützlichen das Angenehme und surfen auf den Wellen dahin. So ab den 1950er-Jahren waren es dann Surflehrer am Waikiki-Strand auf Hawaii, die auf ihren großen Brettern stehend paddelten, um von ihren Schülern Fotos zu machen und um sie so auch besser unter Kontrolle zu haben. Die Hawaiianer nannten diese Art der Fortbewegung von

nun an „Beach Boy Surfing“. Das Aufkommen von wasserdichten Kameras und immer kleiner werdenden Surfbrettern in den 70er-Jahren verdrängte „Beach Boy Surfing“ aber fast vollkommen. Im sehr wellenarmen Sommer 2000 war es dann eine Gruppe der besten Wassersportler Hawaiis (Dave Kalama, Laird Hamilton, Robby Naish ...), die eine Renaissance einleiteten. Der Sport begann in der Szene der eingefleischten Wassersportler Hawaiis Fuß zu fassen. Von nun an nannten sie den Sport Stand Up Paddle Surfing oder Stand Up Paddling, kurz SUP. Die Industrie sprang auf den Zug auf. Es folgten die ersten Wettkämpfe, das Medieninteresse war riesig. Rund um SUP entwickelte

sich ein Boom, von Hawaii aus schwappte der Sport wenig später nach Kalifornien über. Nicht nur Surfer, sondern auch andere Wasser-Fitness-Freaks und Outdoorbegeisterte fanden großen Gefallen daran. Überall war Paddeln angesagt, ob am Meer mit oder ohne Wellen, auf Flüssen oder auf Seen. SUP wurde regelrecht zum Fitnesstrend und erreichte nun auch Europa. Österreich bietet mit seinen zahlreichen wunderbaren Seen und Flüssen ideale Möglichkeiten dazu.

Spaß durch schnellen Lernerfolg

Gleichgesinnte Sportfreunde haben sich schnell gefunden

und 2010 die Austrian Stand Up Paddling Association (kurz: ASUPA), den Verband für Stand Up Paddling in Österreich, gegründet. Der heimische SUP-Pionier Peter Bartl kümmert sich vermehrt um die Lehrerausbildungen und Mario Lach um die Events. Mit den Zertifizierungen von SUP-Schulen sowie den ersten SUP-Lehrerausbildungen in Europa bietet die ASUPA in Zusammenarbeit mit dem österreichischen Wellenreitverband die Grundlagen für eine qualitativ hochwertige Ausbildung. Im Frühling 2011 absolvierte Gregor Wimmer als einer der Ersten in Österreich diese SUP-Instruktor-Ausbildung und wurde ein ASUPA-zertifiziertes SUP-Center.



von oben nach unten:
Übung für Fortgeschrittene.
Auf der Welle.
Erstkontakt mit SUP im ruhigen
Seitenarm.

rechts:
Konzentration ist gefragt.



Der Vorteil von SUP liegt in der Vielseitigkeit: Egal ob Alt oder Jung, ob man Surfer, Paddler oder Hausfrau ist, SUP ist leicht zu lernen und bietet für jeden etwas. Es macht Freude und bringt gleichzeitig das ultimative Ganzkörper-Workout mit. Das ständige Ausbalancieren auf dem dynamischen Untergrund trainiert die gesamte Muskulatur bis hin zur Tiefenmuskulatur und fördert die koordinativen Fähigkeiten. Ein sanftes, fließendes, ganzheitliches, vor allem aber gelenkschonendes Fitness- und Gesundheitstraining für jedermann. Durch den schnellen Lernerfolg haben auch Anfänger schon nach kurzer Zeit Spaß dabei.

Genau genommen gliedert sich SUP in zwei Disziplinen: das Stand Up Paddle Surfing und das Stand Up Paddling. Beim Stand Up Paddle Surfing wird eine Gleitfahrt in einer Welle erreicht, welche nicht unbedingt brechend sein muss, das Paddel wird dabei zur Steuerung eingesetzt und nicht primär zum Antrieb. Beim Stand Up Paddling wird der Vortrieb durch Einsetzen des Paddels erreicht.

Schiffe – eine Herausforderung

Aber zurück zu meiner „Einweihung“ am Donaustrand.



Nachdem mir Greg dies alles erzählte, war Praxis angesagt. Ich konnte es ja gar nicht mehr erwarten! Greg suchte das richtige Equipment aus und erklärte mir die Grundschläge, die Ausgangsposition am Board sowie die richtige Paddelhaltung. Die ersten Schritte am Wasser sind kippelig, abgehakt und alles andere als flüssig oder grazil.

Dazu kam aber auch noch eine weitere Herausforderung: plötzlich ein Ausflugsschiff! Es zog außerhalb der Bucht flussabwärts vorbei, doch die Ausläufer der Wellen rollten bis in die Bucht. Wenige Zentimeter große Minibrecher, die sich langsam zu ernsthaften Schwierigkeiten aufbauten. Die Zehen krallten sich ins Brett und die Hände waren fest an das Paddel geklammert. Ich versuchte, das Board frontal zur Welle auszurichten und ging mal intuitiv kurz in die Knie. Tatsächlich: Ich blieb am Board. Nach kurzer Zeit wird man nämlich zu einem erstaunlich stabilen Gebilde, hüftbreiter Stand, ein wenig in die Knie gehen und das Paddel ins Wasser. Bereit für das fließende Gewässer paddelten wir in den Seitenarm und dann ging es auf die Donau. Es klappte immer besser und wir paddelten stromaufwärts Richtung Dürnstein.

Echte Surfwellen

Nach einiger Zeit machten wir kehrt und ließen uns mit der Strömung wieder zur Bucht treiben. Und dann das eigentliche Highlight des Tages: Echte Wellen zum Surfen!! Wenn der Wasserpegel und die Schotterbänke stimmen und das Ausflugsschiff mitspielt, gibt es auf der Donau nämlich echte laufende

Wellen. Das musste ich unbedingt ausprobieren. Wir positionierten uns also etwa 100 Meter unterhalb der Schotterbank bei der Mündung der Bucht. Greg gab mir noch einige Tipps, plötzlich ertönte ein Schiffshorn. Das Ausflugsschiff bog um die Kurve und kam immer näher. Die Reling prall gefüllt mit Wachau-Touristen. Neben dem Schiff eine hüftho-

he Welle. Ich war leider zu langsam und verpasste die Welle, Greg jedoch surfte sie elegant mehr als 100 Meter flussaufwärts. Die Touristen fotografierten und jubelten ihm zu. Er verbeugte sich und der Kapitän ließ noch einmal das Schiffshorn ertönen: eine unglaubliche Szene. Und ich nahm mir fest vor: Beim nächsten Mal bin ich der Star! ■



Tipps

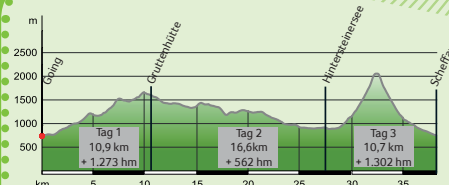
KANUVERLEIH –
Naish SUP Center Wachau
 Mag. Gregor Wimmer
 +43/664/1213723
 mail@kanu-wachau.at
 www.kanu-wachau.at
 www.facebook.com/kanu.wachau
 www.asupa.at

3 Tage Hüttentour

- ✓ Ideale Tour zu Beginn der Wandersaison
- ✓ Hütten (mit Zimmer) öffnen bereits im Mai
- ✓ Die Tour ist Teil des Tiroler Adlerweges
- ✓ Rückfahrt mit gratis Wanderbus „Kaiserjet“



Die dreitägige Wanderung von Hütte zu Hütte führt vom Goinger Badensee über die Gruttenhütte und die Walleralm bis zum kristallklaren Hintersteiner See in Scheffau. Der Gipfelsieg am Scheffauer (2.111 m) ist der Höhepunkt der Tour.



Genaue Tourenbeschreibung und gratis Wanderkarte „Wilder Kaiser“ mit Code **Be42Uf** auf **wandern.wilderkaiser.info**



Tourismusverband Wilder Kaiser
 Ellmau, Österreich
 T: +43 (0) 50509
 office@wilderkaiser.info
 www.wilderkaiser.info



www.fruehstueck-am-berg.at